

Показатели физической подготовленности детей

средняя группа

Координация движений (подбрасывание и ловля мяча)

Цель: определить ловкость и координацию движения при подбрасывании и ловле мяча

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	25 раз	22	20	18	меньше 15
девочки	25 раз	22	20	18	меньше 15

Оборудование: мячи.

Процедура тестирования: ребенок подбрасывает и ловит мяч двумя руками, не прижимая к себе и не сходя с места.

(по Руновой М.А.)

Ловкость

Цель: определить ловкость в полосе препятствий

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	менее 8,0 сек	8,0 – 8,5 сек	8,0 – 8,5 сек	более 8,5 сек	-
девочки	менее 9,0 сек	9,0 – 9,5 сек	9,0 – 9,5 сек	более 9,5 сек	-

Оборудование: кегли (10 шт); секундомер.

Процедура тестирования: ребенок пробегает 10 – метровую дистанцию, на которой прямой линии установлены кегли в количестве 10 штук.

Пробегая, ребенок должен огибать кегли: одну справа, одну слева. Дается 2 попытки.

Результат: измеряется по секундомеру с точностью, записывается лучший результат (по таблице В.Н.Шебеко)

Прыжки в длину с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики 4,-4,5	85 и выше	74-84 см	63 – 73 см	49-62см	48 и ниже-
мальчики 4,6-4,11	95 и выше	84-94	73-83	59-72	58 и ниже
девочки 4,-4,5	80 и выше	68-79	56-67	42-55	41 и ниже
девочки 4,6-4,11	90 и выше	78-89	66-77	49-65	48 и ниже

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении *нельзя* опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см). засчитывается лучшая из попыток. (Общероссийская система мониторинга,2001)

Прыжки в высоту с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке вверх с места.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 18 см	14 – 18 см	14 - 18 см	менее 14 см	-
девочки	более 15 см	12 – 15 см	12 – 15 см	менее 12 см	-

Оборудование: колокольчик и т.д.

Процедура тестирования: ребенок подпрыгивает вверх, стараясь дотронуться до предмета, который подвешен над головой.

Результат: измеряется расстояние от вытянутой руки ребенка до коснувшегося им предмета.

Быстрота **Бег на 10 метров.**

Цель: оценить скоростные качества ребенка и его реакцию в беге на Юме ходу.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	2.3-<	2.3-2.8	2.8-3.0	3.0->	-
девочки	2,4-<	2.4-3.0	3.0-3.2	3,2->	-

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 метрах от нее) ставится ориентир (яркий предмет -кегля, кубик), чтобы ребенок пересекая линию финиша не делал резкой остановки.

Ребенок по команде «на старт!» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит с боку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его, когда ребенок добегаёт до линии финиша. Предлагаются 2 попытки, отдых между ними 5 минут. Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток. (по Г.Н.Сердюковой ,1995)

Бег на 30 метров.

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики 4,-4,5	8,1 и ниже	8,2-8,6	8,7-9,2	9,3-9,9	10,0 и выше
мальчики 4,6-4,11	7,6 и ниже	7,7-8,1	8,2-8,7	8,8-9,5	9,6 и выше
девочки 4,-4,5	8,3 и ниже	8,4-8,8	8,9-9,4	9,5-10,1	10,2 и выше
девочки 4,6-4,11	7,9 и ниже	8,0-8,4	8,5-9,0	9,1-9,8	9,9 и выше

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» -взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток. (Общероссийская система мониторинга,2001)

Выносливость.

Бег на 90 м, (сек)

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики 4,-4,5	28,8 и ниже	28,9-31,9	32,0-35,0	35,1-39,2	39,3 и выше

мальчики 4,6-4,11	28,4 и ниже	28,5-31,5	31,6-34,6	34,7-38,8	38,9 и выше
девочки 4,-4,5	29,0 и ниже	29,1-32,1	32,2-35,2	35,3-39,4	39,5 и выше
девочки 4,6-4,11	28,7 и ниже	28,8-31,8	31,9-34,9	35,0-39,1	39,2 и выше

Оборудование: 2 ориентира, секундомер

Процедура тестирования: Детям предлагается пробежать дистанцию в 90 м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

Результат: Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

(Общероссийская система мониторинга, 2001)

Метание (м)

Цель: определить скоростно-силовые качества в метании на дальность

теннисный мячик					
	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
	правая	левая	правая	левая	правая
мальчики	более 5 м	более 4 м	4,0 – 5,0 м	3,5 - 4,0 м	4,0 – 5,0 м
девочки	более 5 м	более 4 м	4,0 – 5,0 м	3,0 - 4,0 м	4,0 – 5,0 м
мешочек с песком					
	левая	правая	левая	правая	левая
мальчики	3,5 -4,0 м	менее 4м	менее 3,5м	-	-
девочки	3,0-4,0 м	менее 4м	менее 3 м	-	-

Оборудование: теннисный мячик; мешочек с песком массой 200г

в количестве не менее 3; рулетка; мел; размеченная дорожка.

Процедура тестирования: на асфальтовой дорожке или на спортивной площадке. Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом (мешочком) одной рукой, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске *нельзя* изменять положение стоп.

- Исходное положение в пол – оборота к направлению метания;
- Наличие замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мяча (мешочка).

Результат: Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Равновесие (сек)

Цель: определить статическое равновесие в течении определенного времени.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 5 сек	4 - 5 сек	4 – 5 сек	менее 4 сек	-
девочки	более 8 сек	5 – 8 сек	5 - 8сек	менее 5 сек	-

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования. Исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на одной прямой линии, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Результат – время выполненное в стойке на одной ноге (по В.Н.Шебеко)

Общие указания и замечания. Секундомер включается тогда, когда ребёнок примет исходное положение, выключается – при потере равновесия. При выполнении теста необходима страховка.

Показатели физической подготовленности детей старшая группа

Координация движений (подбрасывание и ловля мяча)

Цель: определить ловкость и координацию движения при подбрасывании и ловле мяча

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	25 раз	22	20	18	меньше 15
девочки	25 раз	22	20	18	меньше 15

Оборудование: мячи.

Процедура тестирования: ребенок подбрасывает и ловит мяч двумя руками, не прижимая к себе и не сходя с места (по М.А.Руновой,1998)

Отбивание мяча.

Цель: оценить ловкость, скорость реакции, устойчивость позы при отбивании мяча от пола.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 20	18	15	11	меньше 11
девочки	более 20	17	14	10	меньше 10

Оборудование: мячи

Процедура тестирования: Ребенок стоит в исходном положении ноги на ширине плеч и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места.

Результат: из двух попыток засчитывается лучший результат (по М.А.Руновой,1998)

Ловкость

Цель: определить ловкость в полосе препятствий

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	менее 6,5 сек	6,6 – 7,2 сек	6,6 – 7,2 сек	более 7,2 сек	-
девочки	менее 7,0 сек	7,1 – 8,0 сек	7,1 – 8,0 сек	более 8,0 сек	-

Оборудование: кегли (10 шт); секундомер.

Процедура тестирования: ребенок пробегает 10 – метровую дистанцию, на которой прямой линии установлены кегли в количестве 10 штук. Пробегая, ребенок должен огибать кегли: одну справа, одну слева. Дается 2 попытки.

Результат: измеряется по секундомеру с точностью, записывается лучший результат (по таблице В.Н.Шебеко)

Прыжки в длину с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 80 см	71 – 80 см	71 – 80 см	менее 70 см	-
девочки	более 80 см	71 – 80 см	71 – 80 см	менее 70 см	-

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами,

с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении *нельзя* опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см), засчитывается лучшая из попыток.

Прыжки в высоту с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке вверх с места.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 25 см	23 – 25 см	23 - 25 см	менее 23 см	-
девочки	более 23 см	20 – 22 см	20 – 22 см	менее 20 см	-

Оборудование: колокольчик и т.д.

Процедура тестирования: ребенок подпрыгивает вверх, стараясь дотронуться до предмета, который подвешен над головой.

Результат: измеряется расстояние от вытянутой руки ребенка до коснувшегося им предмета.

Быстрота

Бег на 30 метров.

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики 5,0-5,5	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2-8,9	9,0 и выше
мальчики 5,6-5,11	6,7 и ниже	6,8-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
девочки 5,0-5,5	7,2 и ниже	7,3-7,8	7,9-8,4	8,5-9,2	9,3 и выше
девочки 5,6-5,11	7,1 и ниже	7,2-7,6	7,7-8,2	8,3-9,0	9,1 и выше

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования: Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» -взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток. (Общероссийская система мониторинга,2001)

Бег на 300 м, (сек)

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики 5,0-5,5	86 и ниже	87-102	103-119	120-140	141 и выше
мальчики 5,6-5,11	81 и ниже	82-97	98-112	113-134	135 и выше
девочки 5,0-5,5	86 и ниже	87-102	103-119	120-140	141 и выше
девочки 5,6-5,11	81 и ниже	82-97	98-112	113-134	135 и выше

Оборудование:2 ориентира, секундомер

Процедура тестирования: Детям предлагается пробежать дистанцию в 300м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша.

Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

Результат: Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.
(Общероссийская система мониторинга, 2001)

Выносливость.

Метание (м)

Цель: определить скоростно-силовые качества в метании на дальность

теннисный мячик					
	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
	правая	левая	правая	левая	правая
мальчики	более 8 м	более 5,5м	5,0 – 8,0 м	4,5 м	5,0 – 8,0 м
девочки	более 7 м	более 5,5м	5,0 – 8,0м	4,5 м	5,0 – 8,0м
мешочек с песком					
	левая	правая	левая	правая	левая
девочки	4,5 м	менее 5 м	менее 4 м	-	-
	4,5 м	менее 5 м	менее 4 м	-	-

Оборудование: теннисный мячик; мешочек с песком массой 200г в количестве не менее 3; рулетка; мел; размеченная дорожка.

Процедура тестирования: на асфальтовой дорожке или на спортивной площадке. Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом.

По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом (мешочком) одной рукой, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение стоп.

- Исходное положение в пол – оборота к направлению метания;
- Наличие замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мяча (мешочка).

Результат: Засчитывается лучший результат из 3 попыток. (по В.Н.Шебеко)

Гибкость

Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 7	6	5	4	меньше 4
девочки	более 10	8	6	7	меньше 7

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Процедура тестирования: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками

пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Результат: заносится в сантиметрах (по М.А.Руновой,1998)

Равновесие (сек)

Цель: определить статическое равновесие в течении определенного времени.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 11 сек	7 - 11 сек	7 – 11 сек	менее 7 сек	-
девочки	более 14 сек	9 – 14 сек	9 - 14 сек	менее 9 сек	-

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования. По команде "можно" ребенок становится на левую ногу, правую сгибает в коленном суставе и ставит ее на опорную ногу чуть выше колена и немного развернув ее вправо. Руки ставятся на пояс, глаза закрыты.

Результат – время выполненное в стойке на одной ноге (по В.Н. Шебеко)

Общие указания и замечания. Секундомер включается тогда, когда ребёнок становится на одну ногу, выключается – при потере равновесия.

При выполнении теста необходима страховка.

Выносливость (сек)

Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек)

Цель: определить силовую выносливость при подъеме из положения, лежа на спине.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики 5,0-5,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
мальчики 5,6-5,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
девочки 5,0-5,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
девочки 5,6-5,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже

Оборудование: гимнастический мат, секундомер.

Процедура тестирования Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним, и считает количество подъемов.

Результат – тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Показатели физической подготовленности детей подготовительная группа

Координация движений (отбивание мяча на месте)

Цель: определить ловкость и координацию движения при подбрасывании и ловле мяча

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
Мальчики	60 раз	55 раз	50 раз	48раз	45 раз
Девочки	55 раз	53	49	44	40

Оборудование: мячи.

Процедура тестирования: ребенок отбивает мяч не сходя с места.

Координация движений (ведение мяча)

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
Мальчики	более 6 м	4 – 5 м	4 – 5 м	менее 4 м	-
Девочки	более 6 м	4 – 5 м	4 – 5 м	менее 4 м	-

Оборудование: мячи.

Процедура тестирования: ребенок ведет мяч в прямом направлении.

Отбивание мяча.

Цель: оценить ловкость, скорость реакции, устойчивость позы при отбивании мяча от пола.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
Мальчики					
Девочки					

Оборудование: мячи

Процедура тестирования: Ребенок стоит в исходном положении ноги на ширине плеч и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места.

Результат: из двух попыток засчитывается лучший результат

Ловкость

Цель: определить ловкость в полосе препятствий

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
Мальчики	менее 6,0 сек	6,1 – 6,6 сек	6,1 – 6,6 сек	более 6,6 сек	-
Девочки	менее 6, 5 сек	6,6 – 7,0 сек	6,6 – 7,0 сек	более 7,0 сек	-

Оборудование: кегли (10 шт); секундомер.

Процедура тестирования: ребенок пробегает 10 – метровую дистанцию, на которой прямой линии установлены кегли в количестве 10 штук. Пробегая, ребенок должен огибать кегли: одну справа, одну слева. Дается 2 попытки.

Результат: измеряется по секундомеру с точностью, записывается лучший результат (по таблице В.Н.Шебеко)

Прыжки в длину с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
Мальчики	более 100 см	90 – 100 см	90 – 100 см	менее 90 см	-
Девочки	более 100 см	90 – 100 см	90 – 100 см	менее 90 см	-

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении *нельзя* опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см), засчитывается лучшая из попыток.

Прыжки в высоту с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке вверх с места.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
Мальчики	более 28 см	23 – 28 см	23 - 28 см	менее 23 см	-
Девочки	более 25 см	20 – 25 см	20 – 25 см	менее 20 см	-

Оборудование: колокольчик и т.д.

Процедура тестирования: ребенок подпрыгивает вверх, стараясь дотронуться до предмета, который подвешен над головой.

Результат: измеряется расстояние от вытянутой руки ребенка до коснувшегося им предмета.

Быстрота

Бег на 30 метров.

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
--	---------	---------------	---------	--------	--------------

Мальчики 6,0-6,5	76 и ниже	77-92	93-108	109-129	130 и выше
Мальчики 6,6-6,11	72 и ниже	73-88	89-103	104-125	126 и выше
Девочки 6,0-6,5	78 и ниже	79-94	95-110	111-132	133 и выше
Девочки 6,6-6,11	74 и ниже	75-90	91-105	106-127	128 и выше

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» -взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток. (Общероссийская система мониторинга,2001)

Выносливость.

Метание (м)

Цель: определить скоростно-силовые качества в метании на дальность

теннисный мячик					
	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
	правая	левая	правая	левая	правая
мальчики	более 9 м	более 6,7м	7,0 – 9,0 м	5,5 – 6,7м	7,0 – 9,0 м
девочки	более 8 м	более 5,5м	6,0 – 8,0м	4,5- 5,5 м	6,0 – 8,0м
мешочек с песком					
	левая	правая	левая	правая	левая
девочки	5,5 – 6,7м	менее 7 м	менее 5,5 м	-	-
	4,5- 5,5 м	менее 6 м	менее 4,5м	-	-

Оборудование: теннисный мячик; мешочек с песком массой 200г в количестве не менее 3; рулетка; мел; размеченная дорожка.

Процедура тестирования: на асфальтовой дорожке или на спортивной площадке. Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом (мешочком) одной рукой, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске *нельзя* изменять положение стоп.

- Исходное положение в пол – оборота к направлению метания;
- Наличие замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мяча (мешочка).

Результат: Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Гибкость

Наклон туловища вперед из положения стоя (см)

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
Мальчики	8	7	6	5	менее 5
Девочки	12	11	9	8	менее 8

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Процедура тестирования: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Результат: заносится в сантиметрах (по М.А.Руновой,1998)

Равновесие (сек)

Цель: определить статическое равновесие в течении определенного времени.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
Мальчики	более 60 сек	45 – 60 сек	45 – 60 сек	менее 45 сек	-
Девочки	более 60 сек	50 – 60 сек	50 – 60 сек	менее 50 сек	-

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования. По команде "можно" ребенок становится на левую ногу, правую сгибает в коленном суставе и ставит ее на опорную ногу чуть выше колена и немного развернув ее вправо. Руки ставятся на пояс, глаза закрыты. **Результат** – время выполненное в стойке на одной ноге.

Общие указания и замечания. Секундомер включается тогда, когда ребёнок становится на одну ногу, выключается – при потере равновесия. При выполнении теста необходима страховка.

Выносливость (сек)

Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек)

Цель: определить силовую выносливость при подъеме из положения лежа на спине.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики 6,0-6,5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
мальчики 6,6-6,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
девочки 6,0-6,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
девочки 6,6-6,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже

Оборудование: гимнастический мат, секундомер .

Процедура тестирования Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним, и считает количество подъемов.

Результат –тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

(Общероссийская система мониторинга,2001)

Результаты теста заносятся в протокол принятия нормативов, по авторской таблице обрабатываются результаты мониторинговой группой, выставляется 5-балльный результат, затем идет подсчет прироста физических качеств.

ТЕМПЫ ПРИРОСТА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

В течение года показатели физических качеств могут изменяться. Это происходит за счет естественного роста детей, роста их двигательной активности, целенаправленной работы по физическому воспитанию.

Изучение степени динамики развития физических качеств у детей как показателя эффективности физического воспитания в группе

Для оценки темпов прироста показателей физических качеств (степени динамики развития физических качеств) мы рекомендуем пользоваться формулой, предложенной В.И.Усаковым:

$$W = 100 \left(\frac{V_2 - V_1}{\frac{1}{2}(V_1 + V_2)} \right)$$

где W – прирост показателей темпов, %;

V₁ - исходный уровень;

V₂ - конечный уровень.

Оценка темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста, %	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8 – 10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности
10 – 15	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Аналогичные тесты-карточки можно разработать с использованием параметров диагностики тех результатов, которые заложены в реализуемой дошкольным учреждением образовательной программе «От рождения до школы», «Истоки», «Радуга» и др.) для каждой возрастной группы, с учетом генерных особенностей.

К диагностическим картам должны прилагаться критерии уровней, диагностические задания, разработанные авторами тех программ и методик по которым осуществляется мониторинг. Возможно так же составить картотеку по физическим качествам для всех возрастов, что предлагают авторы программы «Детство» **Мониторинг в детском саду.** Научно- методическое пособие.- СПб: «Изд-во «Детство-Пресс», 2010 с 47.

Нормативы для оценки результатов физических качеств детей

(по О.А. Сиротину, СБ. Шармановой, Л.В. Пигаловой, 1994)

Нормативы для оценки результатов в наклоне вперед (см)

Мальчики

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	1	2	3	4	5
4	<2		1—5	6—8	>8
5	<1	0—1	2—6	7—9	>9
6	<1	+1—2	3—7	9—10	>10
7	<2	+2—3	4—8	9—11	>11

Девочки

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	1	2	3	4	5
4	<0	0—2	3—7	8—10	>10
5	<1	1—3	4—8	9—11	>11
6	<2	2—4	5—9	10—13	>13
7	<1	4—8	9—14	15—18	>18

Нормативы для оценки результатов в беге на 500 м (мин, с)

Мальчики

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	1	2	3	4	5
4	>4,33	4,33—4,09	4,08—3,29	3,27—3,03	<3,03
5	>4,01	4,01—3,41	3,40—3,06	3,05—2,46	<2,46
6	>3,16	3,16—3,94	3,03—2,43	2,42—2,30	<2,30
7	>3,12	3,12—2,55	2,54—2,24	2,23—2,06	<2,03

Девочки

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	1	2	3	4	5
4	>4,54	4,54—4,30	4,29—3,49	3,48—3,24	<3,211
5.	>4,21	4,21—3,56	3,55—3,13	3,12—2,47	<2,47
6	>4,40	3,46—3,30	3,29—3,01	3,00—2,44	<2,44
7	>3,30	3,30—3,15	3,14—2,50	2,49—2,34	<2,34

**Нормативы для оценки результатов в прыжке
в длину с места (см)**

Мальчики

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	1	2	3	4	5
4	<47	47—57	58—75	76—86	>86
5	<62	62—74	75—95	96—108	>108
6	<85	85—99	100—120	121—125	>125
7	<96	69—105	106—123	124—135	>135

Девочки

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	1	2	3	4	5
4	<42	42—51	52—69	70—79	>79
5	<62	62—72	73—90	91—101	>101
6	<80	80—90	91—109	110—120	>120
7	<84	84—98	99—120	121—132	>132

**Нормативы для оценки результатов в сгибании туловища
(количество раз)**

Мальчики

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	1	2	3	4	5
4	<2	2—5	6—14	15—18	>18
5	<3	3—6	7—16	17—20	>20
6	<6	6—8	9—19	20—22	>22
7	<9	9—12	13—22	23—26	>26

Девочки

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	1	2	3	4	5
4	<1	1—3	4—10	11—14	>14
5	<2	2—4	5—13	14—16	>16
6	<6	6—8	9—17	18—20	>20
7	<7	8—10	11—20	21—23	>23

**Нормативы для оценки результатов в разгибании туловища
(количество раз)**

Мальчики

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	1	2	3	4	5
4	<5	5—7	8—10	11—13	>13
5	<8	8—10	11—13	14—16	>16
6	<11	11—13	14—16	17—20	>20
7	<13	13—17	18—22	23—25	>25

Девочки

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	1	2	3	4	5
4	<6	7—8	9—11	12—15	>15
5	<9	10—11	12—14	15—17	>17
6	<12	13—14	15—17	18—20	>20
7	<14	14—17	18—22	23—25	>25

**Контрольные нормативы для оценки
физической подготовленности дошкольников
(по Ю.Н. Вавилову, 1955)**

Нормативы для оценки результатов в упражнении на равновесие (с)

Мальчики

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	1	2	3	4	5
4	<1	1—2	3—5	6—8	>7
5	<1	1—2	3—10	11—12	>12
6	<2	2—3	4—12	13—14	>14
7	<3	3—5	6—17	18—20	>20

Девочки

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	1	2	3	4	5
4	<1	1—2	0—6	7—8	>8
5	<2	2—3	4—10	11—13	>13
6	<3	3—4	5—11	12—14	>14
7	<4	4—5	6—12	13—16	>16

Нормативы для оценки результатов в беге на 30 м (с)

Мальчики

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	1	2	3	4	5
4	>12,2	12,2— 11,2	11,1—9,3	9,2—8,2	<8,2
5	>10,2	10,2—9,6	9,5—8,5	8,4—7,8	<7,8
6	>9,6	9,6—9,0	8,9—7,7	7,6—6,9	<6,9

7	>8,7	8,7—7,1	8,1—7,1	7,0—6,5	<6,5
---	------	---------	---------	---------	------

Девочки

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	1	2	3	4	5
4	>13,3	12,3— 11,3	11,2—9,4	9,3—8,4	<8,4
5	>10,5	10,5—9,9	9,8—8,6	8,5—7,9	<7,9
6	>9,4	9,4—9,0	8,9—8,1	8,0—7,6	<7,6
7	>8,8	8,8—8,3	8,2—7,2	7,1—6,6	<6,6

**Нормативы для оценки результатов в «челночном» беге
на 3 x 10 м (с)**

Мальчики

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	1	2		4	5
4	>13,0	13,0—12,6	12,5—12,3	12,2—11,9	<11,9
5	>12,5	12,5—12,5	12,0—11,7	11,3—11,2	<11,2
6	>11,8	11,7—11,0	11,3—11,0	10,9—10,6	<10,6
7	>11,4	11,3—11,0	10,9—10,5	10,4—10,0	<10,0

Девочки

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	1	2	3	4	5
4	>13,2	13,2—12,8	12,7—12,5	12,4—12,1	<12,1
5	>12,8	12,8—12,3	12,2—11,9	11,8—11,4	<11,4
6	>12,0	12,0—11,7	11,5—11,2	11,1—10,8	<10,8
7	>11,6	11,6—11,2	11,1—10,7	10,6—10,2	<10,2

**Нормативы для оценки результатов
физических качеств детей
(по О.А. Сиротину, СБ. Шармановой,
Л.В. Пигаловой, 1994)**

Нормативы для оценки результатов в наклоне вперед (см)

Мальчики

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка

	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	1	2	3	4	5
4	<2		1—5	6—8	>8
5	<1	0—1	2—6	7—9	>9
6	<1	+1—2	3—7	9—10	>10
7	<2	+2—3	4—8	9—11	>11

Девочки

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	1	2	3	4	5
4	<0	0—2	3—7	8—10	>10
5	<1	1—3	4—8	9—11	>11
6	<2	2—4	5—9	10—13	>13
7	<1	4—8	9—14	15—18	>18

Нормативы для оценки результатов в беге на 500 м (мин, с)

Мальчики

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	1	2	3	4	5
4	>4,33	4,33— 4,09	4,08— 3,29	3,27— 3,03	<3,03
5	>4,01	4,01— 3,41	3,40— 3,06	3,05— 2,46	<2,46
6	>3,16	3,16— 3,94	3,03— 2,43	2,42— 2,30	<2,30
7	>3,12	3,12— 2,55	2,54— 2,24	2,23— 2,06	<2,03

Девочки

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	1	2	3	4	5
4	>4,54	4,54— 4,30	4,29— 3,49	3,48— 3,24	<3,211
5	>4,21	4,21— 3,56	3,55— 3,13	3,12— 2,47	<2,47
6	>4,40	3,46— 3,30	3,29— 3,01	3,00— 2,44	<2,44

7	>3,30	3,30— 3,15	3,14— 2,50	2,49— 2,34	<2,34
---	-------	---------------	---------------	---------------	-------

**Нормативы для оценки результатов в прыжке
в длину с места (см)**

Мальчики

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	1	2	3	4	5
4	<47	47—57	58—75	76—86	>86
5	<62	62—74	75—95	96—108	>108
6	<85	85—99	100—120	121—125	>125
7	<96	69—105	106—123	124—135	>135

Девочки

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	1	2	3	4	5
4	<42	42—51	52—69	70—79	>79
5	<62	62—72	73—90	91—101	>101
6	<80	80—90	91—109	110—120	>120
7	<84	84—98	99—120	121—132	>132

**Нормативы для оценки результатов в сгибании туловища
(количество раз)**

Мальчики

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	1	2	3	4	5
4	<2	2—5	6—14	15—18	>18
5	<3	3—6	7—16	17—20	>20
6	<6	6—8	9—19	20—22	>22
7	<9	9—12	13—22	23—26	>26

Девочки

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	1	2	3	4	5
4	<1	1—3	4—10	11—14	>14
5	<2	2—4	5—13	14—16	>16
6	<6	6—8	9—17	18—20	>20
7	<7	8—10	11—20	21—23	>23

**Нормативы для оценки результатов в разгибании туловища
(количество раз)**

Мальчики

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	1	2	3	4	5
4	<5	5—7	8—10	11—13	>13
5	<8	8—10	11—13	14—16	>16
6	<11	11—13	14—16	17—20	>20
7	<13	13—17	18—22	23—25	>25

Девочки

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	1	2	3	4	5
4	<6	7—8	9—11	12—15	>15
5	<9	10—11	12—14	15—17	>17
6	<12	13—14	15—17	18—20	>20
7	<14	14—17	18—22	23—25	>25

**Контрольные нормативы для оценки
физической подготовленности дошкольников
(по Ю.Н. Вавилову, 1955)**

**Нормативы для оценки результатов
в упражнении на равновесие (с)**

Мальчики

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	1	2	3	4	5
4	<1	1—2	3—5	6—8	>7
5	<1	1—2	3—10	11—12	>12
6	<2	2—3	4—12	13—14	>14
7	<3	3—5	6—17	18—20	>20

Девочки

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	1	2	3	4	5
4	<1	1—2	0—6	7—8	>8
5	<2	2—3	4—10	11—13	>13
6	<3	3-4	5—11	12—14	>14
7	<4	4—5	6—12	13—16	>16

Нормативы для оценки результатов в беге на 30 м (с)

Мальчики

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	1	2	3	4	5
4	>12,2	12,2—11,2	11,1—9,3	9,2—8,2	<8,2
5	>10,2	10,2—9,6	9,5—8,5	8,4—7,8	<7,8
6	>9,6	9,6—9,0	8,9—7,7	7,6—6,9	<6,9
7	>8,7	8,7—7,1	8,1—7,1	7,0—6,5	<6,5

Девочки

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	1	2	3	4	5
4	>13,3	12,3—11,3	11,2—9,4	9,3—8,4	<8,4
5	>10,5	10,5—9,9	9,8—8,6	8,5—7,9	<7,9
6	>9,4	9,4—9,0	8,9—8,1	8,0—7,6	<7,6
7	>8,8	8,8—8,3	8,2—7,2	7,1—6,6	<6,6

Нормативы для оценки результатов

в «челночном» беге

на 3 x 10 м (с)

Мальчики

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	1	2	3	4	5
4	>13,0	13,0—12,6	12,5—12,3	12,2—11,9	<11,9
5	>12,5	12,5—12,5	12,0—11,7	11,3—11,2	<11,2
6	>11,8	11,7—	11,3—	10,9—	<10,6

		11,0	11,0	10,6	
7	>11,4	11,3— 11,0	10,9— 10,5	10,4— 10,0	< 10,0

Девочки

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	1	2	3	4	5
4	>13,2	13,2— 12,8	12,7— 12,5	12,4— 12,1	<12,1
5	>12,8	12,8— 12,3	12,2— 11,9	11,8— 11,4	<11,4
6	>12,0	12,0— 11,7	11,5— 11,2	11,1— 10,8	<10,8
7	>11,6	11,6— 11,2	11,1— 10,7	10,6— 10,2	<10,2